



お住まいの地域のサービスやプログラムに関する情報および援助に関しては、
1(800) 510-2020へお問い合わせください

高齢者に役立つ情報

冬対策

- ❖ 長ズボン、スウェットパンツ、タイツまたはレッグウォーマーを履きましょう。
- ❖ シャツ数枚と毛糸のセーターを重ね着するか、暖かいコートの下にジャケットを着ましょう。
- ❖ 毛糸または化繊の帽子を忘れずに被りましょう。体熱は、頭から逃げていきます。頭に何かを被りましょう。
- ❖ 二つ指のミトンの方が、指同士を暖めるので、五つ指の手袋よりも暖かいものです。
- ❖ 非常に寒い気候では、ポリプロピレン製の裏地を着用すると、さらに暖かく、また、体から汗を逃します。
- ❖ 濡れたり、湿った状態ではないこと。濡れた衣類は着替えて、体熱が逃げないようにします。

- ❖ 電気がなくなると、生命の危険性や安全性に即影響がある場合は、必ず前もって電力会社に知らせておきましょう。
- ❖ 特別に寒い気候の日には、1日2回様子を確認してもらうように、友人や親戚に頼みましょう。
- ❖ マスコミの情報に注意して、最新情報を得ましょう。電池で動くラジオと、余分の電池を常備しましょう。
- ❖ 停電すると、コードレス電話は機能しません。直接電話ジャックに接続する、標準電話を一台必ず用意してください。また、携帯電話という方法もあります。
- ❖ すぐ手の届くところに、懐中電灯と予備の電池を常備しましょう。
- ❖ 10日間分の処方された医薬品と、緊急連絡先の電話番号のリストを、同じ場所に保管しましょう。
- ❖ 利用していない部屋には暖房が行かないように、一時的に設定しましょう。

❖ 低体温症の兆しに注意をしましょう。兆候には、震えが止まらない、記憶力の減退、見当識障害、思考錯乱、ろれつが回らない、嗜眠状態、極度の疲労などが含まれます。兆候がある場合は、患者を暖かい場所へ移し、乾いた衣類に着替えさせましょう。体全体を毛布で包み、意識がある場合は、温かい飲み物を与え、体の中心をまず暖めるようにします。出来るだけ早く医療機関での手当てを受けましょう。